

ほけんだより



松橋支援学校

保健室

平成 30 年 12 月 3 日

いよいよ 12 月。本格的な冬がやってきましたね。
 みなさん、寒さ対策はできていますか？カゼやインフルエンザに
 ならず元気に平成最後の冬を越せるよう、しっかり対策をしましょう。
 平成 30 年も残すところあと少し。みなさんにとってどのような年
 でしたか？思い出はたくさんできましたか？冬休みには今年を振り返り
 来年の目標を立ててみましょう。



マラソンシン大会



体調管理が大切です



走る前、走っているとき、走った後に、自分の体の調子を確かめましょう。

* こんなことはありませんか？ 思い当たることがあったら、先生に申し出ましょう。

走る前

- 最近あまり眠ってない
- 朝食を食べていない
- おなかが痛い
- 頭が痛い
- 熱っぽい
- 気持ち悪い
- 体がだるい



走っているとき

- 吐きそう
- 足がもつれる
- めまいがする
- 筋肉がつった
- 関節が痛い
- 胸が痛い
- 頭がガンガンする



走った後

- 立てない。立ってもふらつく
- 胸がしめつけられる
- くちびるが白っぽい
- 冷や汗が出る
- 吐きそう・吐いた
- じんましんがでた
- 呼吸がヒューヒュー ゼーゼーする



カゼにまけない！5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。

「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて、元気に楽しみましょう。また新学期に笑顔でみなさんと会えるのを楽しみにしています。



かえってきたら、手洗いうがい



ぜんぶ残さず
三食食べよう



よるは早めに
布団へGO



ぼうえいせん！
マスクを正しくつけよう



うんどうして
強い体を
つくろう



【保護者の皆様へ】

☆出席停止の用紙を添付しています。体調不良時は早めに受診していただき、受診の結果、感染性胃腸炎やインフルエンザ等の感染症であった場合は、受診の際に医療機関より記入していただき、学校への提出をお願いします。